

# Burnout en docentes noveles de primaria egresados de la IBYCENECH

---

## Burnout in novice teachers of elementary school graduates of IBYCENECH

Silvia Karely Salinas Acuña<sup>1</sup>  
Rosalva Flores Zubía<sup>2</sup>  
Dora Lilia Miramontes Escalante<sup>3</sup>

### Resumen

La presente investigación expone los resultados obtenidos a través de un Proyecto Institucional de seguimiento a egresados de la Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua - IBYCENECH-. Se indaga en relación a un aspecto peculiar que no se toma en cuenta en estos estudios, lo que refiere a la salud física, psicológica y emocional de los maestros, es decir, el desgaste ocupacional -burnout-. Este padecimiento se trata de una enfermedad respuesta del estrés laboral crónico (Gil-Monte, 2015). El objetivo principal es identificar y comparar el nivel de burnout de dos generaciones de egresados -2015 y 2016- de la Licenciatura en Educación Primaria. El estudio es mixto, se obtienen los datos cuantitativos por medio del Cuestionario de burnout (Wilson, 1999) aplicado a una muestra del 29.5% y a través de un grupo focal de 11

---

<sup>1</sup> Silvia Karely Salinas Acuña. Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urías Belderráin, México. Correo electrónico: [silviasalinas@outlook.es](mailto:silviasalinas@outlook.es)  
ID: <http://orcid.org/0000-0001-6770-1424>

<sup>2</sup> Rosalva Flores Zubía. Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urías Belderráin, México. Licenciada en Educación Preescolar y Licenciada en Educación Especial. Maestra en Psicología del Deporte. Correo electrónico: [rosalvafloreszubia@hotmail.com](mailto:rosalvafloreszubia@hotmail.com)  
ID: <http://orcid.org/0000-0002-8501-4684>

<sup>3</sup> Dora Lilia Miramontes Escalante. Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urías Belderráin, México. Catedrática de la Licenciatura en Educación Preescolar y de la Licenciatura en Educación Especial. Correo electrónico: [doralilidl@gmail.com](mailto:doralilidl@gmail.com)  
ID: <http://orcid.org/0000-0003-3052-5118>

participantes, se recuperan las manifestaciones que exponen en relación al síndrome. Dentro de los principales resultados se encuentra que el 48% no presenta el síndrome, el 30% se sitúa en los niveles bajos de burnout, mientras que un 15% en medio o moderado y el 7% en niveles altos. Además, los docentes exponen algunos síntomas de agotamiento físico y emocional, pero mantienen el idealismo en su profesión. En conclusión, se proponen estudios posteriores que permitan evaluar, prevenir y atender el síndrome desde la institución de formación, como del centro de trabajo.

### **Palabras clave**

Burnout, estrés, egresados, docencia.

### **Abstract**

This research exposes the results obtained through an Institutional Project to follow graduates of the Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua -IBYCENECH-. It is investigated in relation to a peculiar aspect that is not taken into account in these studies, which refers to the physical, psychological and emotional health of the teachers, the burnout. This condition is a disease response to chronic work stress (Gil-Monte, 2015). The main objective is to identify and compare the burnout level of two generations of graduates -2015 and 2016- of the Licenciatura en Educación Primaria. The study is mixed, quantitative data are obtained through the Cuestionario de burnout (Wilson, 1999) applied to a sample of 29.5% and through a focus group of 11 participants, recover the manifestations that expose in relation to the syndrome. The main results are that 48% do not have the syndrome, 30% are at low levels of burnout, while 15% in medium or moderate and 7% in high levels. Also, teachers expose some symptoms of physical and emotional exhaustion, but with idealism in their profession. In conclusion, subsequent studies are proposed to evaluate, prevent and give attention to the syndrome from the university institution, as and from the workplace.

### **Keywords**

Burnout, stress, graduates, teaching.

### **Problema de estudio**

Es de suma importancia desarrollar el seguimiento de egresados dentro de una institución educativa, más aún si se trata de escuelas dedicadas a la formación de docentes, debido a que son los encargados de construir y

heredar el patrimonio educativo para el país, además de la relevancia como parte de un estudio de seguimiento de egresados tomar en cuenta las condiciones laborales, no solo de tipo contextual, sino centrarse en el maestro como individuo, con el aumento de la carga laboral, tareas administrativas, poco reconocimiento de la labor, aunado a problemas de los alumnos y padres de familia. El docente se ve inmerso en un clima organizacional de gran dificultad, que tiene que sobrellevar, y al no contar con las estrategias de afrontamiento pertinentes, puede devenir en un estancamiento o fase avanzada del burnout (Otero-López, Santiago, Pardiñas, Mirón, & Ponte, 2011).

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuál es el nivel de burnout de docentes noveles egresados de la IBYCENECH?
- ¿Qué manifestaciones exponen los docentes noveles como respuesta al burnout?
- ¿Qué diferencia muestra el nivel de burnout en ambas generaciones de docentes noveles?

### **Objetivo general**

- Comparar el nivel de burnout que presentan los maestros noveles de primaria de la generación 2011-2015 y 2012-2016 de la IBYCENECH. Debido a que la diferencia del año de egreso también reside en el plan de estudios cursado durante la Licenciatura en Educación Primaria, se pretende evaluar la pertinencia de cada uno.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de burnout de los docentes noveles egresados en 2015.
- Identificar el nivel de burnout de los docentes noveles egresados en 2016.
- Describir las principales manifestaciones que exponen los docentes noveles como respuesta al burnout.
- Contrastar los resultados obtenidos en ambas generaciones de docentes noveles.
- Describir qué variables son factores moderadores del burnout.

## Referentes teóricos

Al tratarse de un estudio de seguimiento de egresados, se conceptualiza el término seguimiento de egresados en primer orden, seguido del síndrome de burnout para lograr establecer la relación entre los dos conceptos a través de los fundamentos teóricos.

### *Seguimiento de egresados*

Según el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM, 2006) los estudios de egresados permiten recabar información sobre su situación laboral, así como del desempeño profesional. Contribuyen a establecer un contraste entre la formación recibida y la demanda del mercado de trabajo, en cuanto a pertinencia de los estudios ofrecidos por las instituciones de educación superior.

Por otra parte, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 1998) destaca los estudios como “una alternativa para el autoconocimiento y para la planeación de procesos de mejora y consolidación de las instituciones educativas” (p.19).

Valenti y Varela (2004) mencionan que este tipo de estudios se centra básicamente en indagar acerca de la inserción laboral de los egresados, su desempeño profesional y la percepción que tienen acerca de la formación recibida. Esta última se sustenta en la relevancia de los egresados, como agentes ideales para evaluar en su generalidad y particularidad la eficiencia y calidad de la institución en este caso, educativa. Por otra parte, la escuela Normal a nivel estatal opera con el Plan de Apoyo a la Calidad Educativa y la Transformación de las Escuelas Normales - PACTEN-, a través de la implementación de programas de seguimiento a egresados tiene el objetivo de realimentar los programas educativos, así como contribuir a la toma de decisiones que mejoren la calidad educativa de este tipo de instituciones (SEP, 2016).

De manera general, los planteamientos que se realizan para llevar a cabo el seguimiento de egresados residen en el perfil sociodemográfico del egresado, es decir su historial personal y profesional, la satisfacción con la formación y servicios recibidos, condiciones laborales, desarrollo de competencias, y opinión de los empleadores (Valenti y Varela, 2004).

### *Síndrome de burnout*

Este fenómeno fue descrito inicialmente por Freudenberger (como se cita en Bosqued, 2008) como “un conjunto de síntomas médico-biológicos y

psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral, como resultado de una demanda excesiva de energía” (p.19).

También llamado Síndrome de Quemarse por el Trabajo -SQT-, “es un proceso que surge como respuesta al estrés laboral crónico y, por tanto, es un fenómeno que está vinculado a la aparición de riesgos psicosociales en el trabajo.” (Gil-Monte, 2015, p. 20), es una enfermedad laboral que se presenta con mayor incidencia entre la población de empleados de las empresas o instituciones que exigen un trato continuo con el público.

En el síndrome se presentan tres elementos claves que lo definen y del mismo modo permite diferenciarlo de otro tipo de padecimientos como estrés, fatiga, cansancio, entre otros. Principalmente se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Según Otero-López et al. (2011) el agotamiento emocional refiere “al sentimiento de estar emocionalmente exhausto y agotado por el contacto cotidiano y mantenido con las personas que hay que atender...” (p.165). La despersonalización es entendida como el desarrollo de respuestas negativas hacia las personas que son los destinatarios del servicio, en este caso, los alumnos o padres de familia. Se refleja en sentimientos y actitudes como el cinismo e insensibilidad, el docente se muestra distante y frío. (Gil-Monte, 2015). Bosqued (2008) señala que el trabajador se traslada a un pobre autoconcepto, un deterioro del autoestima, insatisfacción y descontento o fracaso consigo mismo. El desempeño o los resultados de su profesión no es lo que esperaba, piensa que no ha logrado su ideal profesional y por ende tampoco el personal.

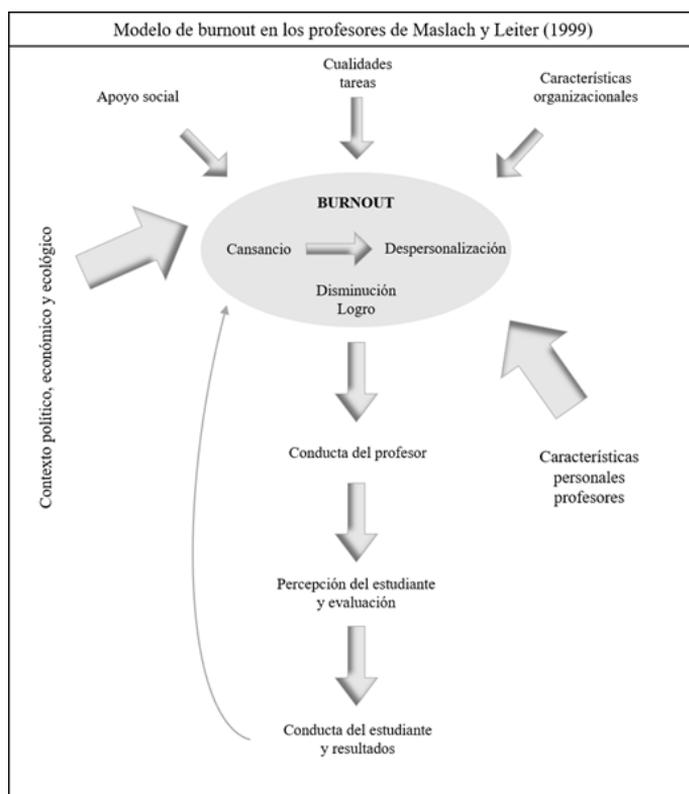


Figura 1. Modelo explicativo del burnout en profesores (Maslach y Leiter, 1999).  
Fuente: Otero-López et al., 2011, p.193.

## Metodología

### Enfoque

De acuerdo con el objetivo del estudio, el enfoque es mixto, Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que “en los métodos mixtos se combinan al menos un componente cuantitativo y uno cualitativo en un mismo estudio o proyecto de investigación” (p.546). Por lo que se busca recolectar información de tipo cuantitativa para medir el nivel de burnout de los docentes noveles, pero también rescatar los testimonios de tipo cualitativo que manifiestan en relación al síndrome de burnout.

### Diseño

El diseño es de corte transversal ya que recolecta información en un momento determinado, no obstante, el estudio forma parte de un estudio de seguimiento de egresados, los cuales según Valenti y Varela (2004) se realizan de manera longitudinal, mediante la recolección de datos por lo

menos en dos ocasiones posteriores al egreso, lo que permite el análisis y la comparación de variables dentro del estudio.

### *Instrumentos*

Por una parte, se utiliza el Cuestionario de burnout -adaptado de Symptoms of Burnout (Freudenberger,1981) por Dr. James L. Wilson (1999)- que consta de 17 ítems de carácter cerrado y de opción múltiple en una escala del 0 al 5. El cual se encuentra dentro del formulario de Google Encuesta de Seguimiento de Egresados IBYCENECH que además rescata los datos sociodemográficos, condiciones laborales, nivel de satisfacción y desarrollo de competencias de los egresados.

Desde la perspectiva cualitativa se integra un grupo focal, según Monje (2011) es una técnica de "...obtención de información en estudios sociales, particularmente en investigación cualitativa. Es -focal- porque focaliza su atención e interés en un tema específico de estudio e investigación que le es propio, por estar cercano a su pensar y sentir." (p.152). En este grupo se presentan 9 preguntas abiertas, donde 3 se relacionan con el burnout, las intervenciones de los participantes son de forma voluntaria y son guiadas por un moderador.

### **Análisis y discusión de resultados**

A través del proceso de investigación se recuperó información específica de acuerdo al objeto de estudio, que identifica y compara el nivel de burnout de los docentes noveles de primaria egresados de la IBYCENECH en 2015 y 2016. Dentro del estudio descriptivo se muestran los resultados cuantitativos como las variables de correlación con respecto al nivel de burnout: generación y género. Para lograr interpretar los datos conforme al puntaje total de burnout obtenido, se presenta la Tabla 1, que expone la clasificación de acuerdo al rango numérico en que se encontró el nivel de burnout de los sujetos.

Tabla 1. Escala interpretativa de niveles de burnout

Puntaje	Interpretación	Observaciones
0-25	“Lo estás haciendo bien”	
26-35	“Su estrés está empezando a mostrarse”	
36-50	“Usted es un candidato para el agotamiento”	*Necesita cambiar su estilo de vida.
51-65	“ESTÁS QUEMADO”	*Necesita cambiar inmediatamente su estilo de vida.
66-85	“Sufres un nivel extremo de estrés”	*Necesita incorporar actividades regenerativas.

Fuente: Wilson, 1999.

El principal resultado encontrado que permitió realizar la correlación de datos con las variables seleccionadas, fue el nivel de burnout que exhiben los maestros noveles de primaria egresados en 2015 y 2016 de la IBYCENECH que se muestra en la Figura 2, según la clasificación descrita anteriormente el nivel más bajo corresponde a la descripción Lo estás haciendo bien, el cual evidenció el mayor porcentaje de los egresados en ambas generaciones con un 48%, seguido de Su estrés está empezando a mostrarse con un 30% de sujetos en esta categoría, Usted es un candidato para el agotamiento se identifica como un nivel necesario a atender debido a que su puntaje es desde 36 a 50 puntos de burnout, en el que se sitúa el 15% de los maestros noveles. Por último, la fase denominada ESTÁS QUEMADO representa al 7% que significa un total de 6 egresados y Sufres un nivel extremo de estrés no arrojó ningún dato.

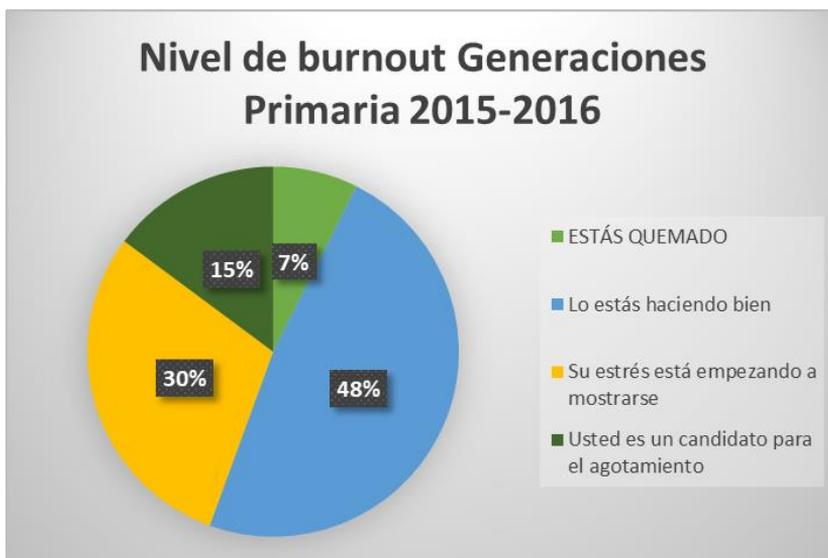


Figura 2. Nivel de burnout en Generaciones de docentes noveles de Primaria 2015-2016

Con respecto al nivel de burnout por generación, no se encuentran diferencias significativas debido a que la media de los egresados en 2015 fue de 30.5 y con respecto a la generación 2016 fue 26.0 como se aprecia en la Tabla 2, aunque se aprecia un ligero aumento en la primera, el análisis de varianza demuestra que tiene un número de significancia de .227 lo que en términos estadísticos no resulta significativo para establecer diferencias.

Tabla 2. Media del nivel de burnout por generación de docentes noveles de primaria.

	N	Media	Desviación típica	Error típico	Mínimo	Máximo
2015	21	30.5	13.7924	3.0098	2.5	65
2016	60	26.0	14.7396	1.9029	0	65
Total	81	27.160	14.5492	1.6166	0	65

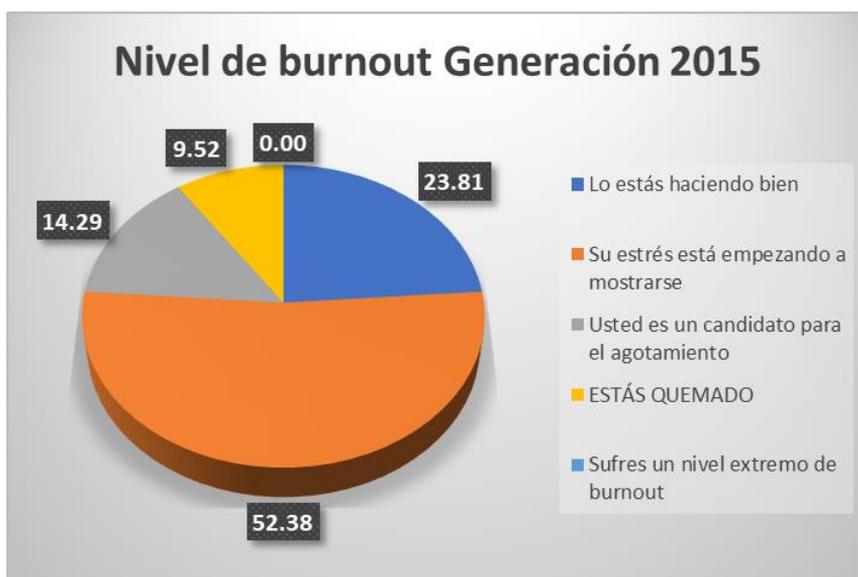


Figura 3. Nivel de burnout en Generación 2015 de docentes noveles de primaria.

Por otra parte, se encontró un porcentaje dispar entre generaciones con respecto a la escala interpretativa, la Figura 3 expone a la 2015, donde el puntaje que prevalece es el correspondiente a Su estrés está empezando a mostrarse con un 52.3%, seguido de Lo estás haciendo bien representado por el 23.8%. Por el contrario, en la Figura 4 la generación 2016 obtuvo el mayor porcentaje en Lo estás haciendo bien con un 56.6% seguido de Su estrés está empezando a mostrarse con un 21.6%. Aunque las dos clasificaciones se encuentran dentro de un nivel bajo del síndrome, se puede identificar una tendencia por la generación 2015 más cercana a desarrollar el padecimiento. Cabe resaltar que ninguna generación alcanzó la clasificación Sufres un nivel extremo de burnout, pero si ESTÁS QUEMADO con un 9.52% en la 2015 y 6.67% para 2016.

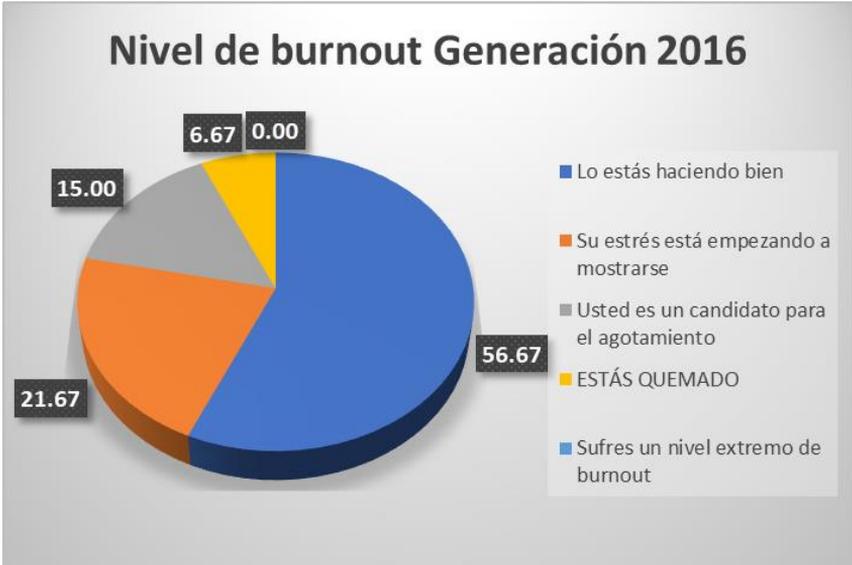


Figura 4. Nivel de burnout en Generación 2016 de docentes noveles de primaria.

Además, se realizó la correlación con la variable género. En la Figura 5 se puede distinguir un ligero aumento de 6.4 en el puntaje total de burnout de las mujeres en relación a los hombres. Sin embargo, no resulta significativo para diferenciar la prevalencia del síndrome por género en este estudio.

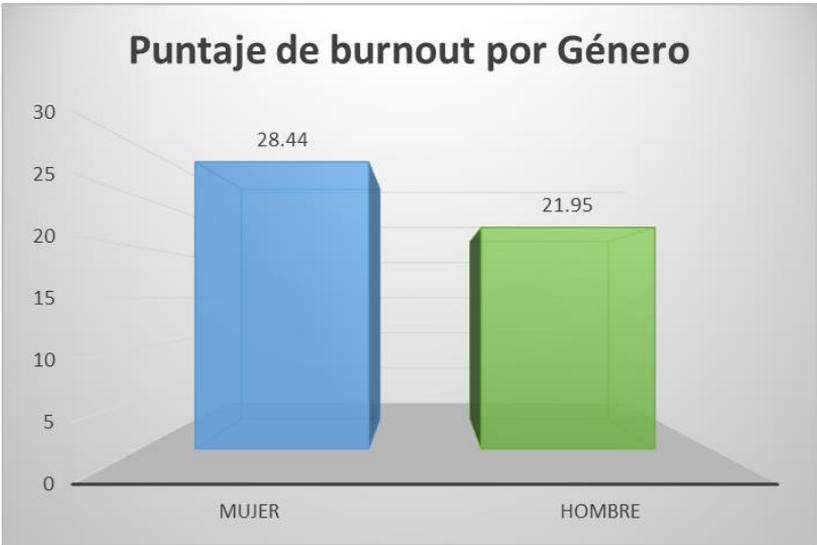


Figura 5. Puntaje de burnout por Género.

En cuanto al enfoque cualitativo de la investigación, se recatan algunos testimonios de los docentes noveles egresados de la IBYCENECH que evidencian la característica del síndrome como agotamiento emocional, con el ejemplo del Egresado G:

“... pero eso me mueve mucho y me frustra y siento que en esa cuestión emocional, este batallo para controlarlo, el también algo que me mueve mucho es siempre tener trabajo, siempre desde que entras, siempre tienes trabajo así que piénsenle muy bien a ver qué hago, así como que ando muy libre, no, siempre hay trabajo, siempre hay algo qué hacer siempre hay algo que me falta que eso es algo muy bien sabido, siempre hay algo qué mejorar, pero el hecho de tener trabajo administrativo y siempre trabajo de la escuela porque no todo lo puedes terminar allí, siento también que mueves mucho las emociones.”

Según Cherniss (citado en Otero-López et al, 2011) los estresores de tipo organizacional, es decir, dentro del clima de trabajo son la ausencia de orientación de los profesionales, sobrecarga laboral, entre otros. Además, Bosqued (2008) menciona que el paso del tiempo, la carga laboral y la confrontación con la realidad son manifestaciones de las primeras fases del burnout.

## **Conclusiones**

Uno de los principales hallazgos refleja la situación física, psicológica y emocional de los docentes noveles que se traduce en niveles bajos de burnout, en su mayoría. Por lo que ofrece una visión positiva en cuanto a la formación de docentes capaces de solucionar problemáticas, en este caso, referentes al estrés laboral crónico.

Por otra parte, los docentes exponen manifestaciones del burnout que concuerdan con Otero-López et al. (2011) cabe resaltar que son aquellas relacionadas con la dimensión de agotamiento emocional y características de las primeras fases del síndrome (Gil-Monte, 2015), el argumento se sustenta en la poca trayectoria profesional, al ser maestros noveles, por lo tanto, se sugiere la relevancia del seguimiento en estudios posteriores para contrastar los resultados encontrados.

Desde la perspectiva de política pública, es necesario continuar con este tipo de investigaciones que avalen y ofrezcan información empírica de la situación actual de los docentes en cuanto a salud, debido a que el burnout se considera una enfermedad laboral se debe tratar como tal, a

través de atención médica y psicológica desde la responsabilidad institucional de los empleadores de docentes.

## Referencias

- ANUIES. (1998). Esquema básico para estudios de egresados en educación superior: Propuesta. México: ANUIES.
- Bosqued, M. (2008). Quemados: El síndrome del burnout. Qué es y cómo superarlo. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Gil-Monte, P. (2015). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- ITESM. (2006). Manual de Instrumentos y Recomendaciones sobre el Seguimiento de Egresados. Monterrey: ITESM-Grupo Noriega Editores.
- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout: evolución conceptual y estado de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia* (112), 42-80.
- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Otero-López, J., Santiago, M., Pardiñas, M., Mirón, L., & Ponte, D. (2011). Estrés laboral y burnout en profesores de Enseñanza Secundaria. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- SEP. (2016). DGESPE. Obtenido de Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación: <http://www.dgespe.sep.gob.mx/web/public/guiapacten/Gui%CC%81a%20PACTEN%202016%20y%202017.pdf>
- Valenti, G., & Varela, G. (2004). Diagnóstico sobre el estado actual de los estudios de egresados. México: ANUIES.
- Wilson, J. (1999). AdrenalFatigue.org. Obtenido de Dr. James L. Wilson's AdrenalFatigue.org: <https://adrenalfatigue.org/burnout-questionnaire/>

